**អង្គរបុរី**

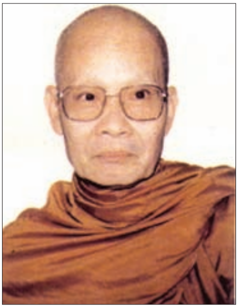
**សម្លេងខ្មែរនៅបរទេស**

# ការវិភាគ

## របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក-សាវណ្ណ ក្រោមប្រធានបទ របៀបចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន (ត)

website ៖ www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី១៨ សីហា ២០០៨



### របៀបចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌

ព្រហ្មវិហារធម៌ ប្រែថាធម៌ជាទីនៅដ៏ប្រសើរ បានដល់ចិត្តដ៏ប្រសើរ៤យ៉ាងគឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ។ ព្រហ្មវិហារធម៌មានពីរប្រការគឺ ព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតាចំពោះបុត្រធីតាប្រុសស្រីរបស់ខ្លួន និងអប្បបញ្ញាព្រហ្មវិហារធម៌ ជាព្រហ្មវិហារធម៌របស់លោកអ្នកចំរើនឈាន គឺចំរើនសមថកម្មដ្ឋាននេះឯង ដែលមានអារម្មណ៍ពោលកំណត់មិនបាន គឺមានអារម្មណ៍ច្រើន ដែលផ្សេងពីព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតា ដែលមានចំពោះតែកូនខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤នេះ មានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា គឺមេត្តាមានការរាប់អានមនុស្សសត្វទូទៅ, ករុណាមានការអាណិតអាសូរពេលមនុស្សសត្វមានទុក្ខ, មុទិតា មានចិត្តត្រេកអរ ពេលមនុស្សសត្វបានសុខ, ឧបេក្ខា ការមានចិត្តជាកណ្តាលដោយពិចារណាកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វ ។ ការផ្សាយចិត្តមេត្តាដើម្បីលះមានះការប្រកាន់, ការផ្សាយចិត្តករុណា ដើម្បីលះការបៀតបៀន, ការផ្សាយចិត្តមុទិតា ដើម្បីលះការច្រណែន, ការផ្សាយឧបេក្ខាចិត្ត ឯកការជាប់ចិត្តទៅលើសុខទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វដោយមិនអាចជួយអ្វីបាន ។

ការចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌របូតចិត្តមានលក្ខណៈស្មើគ្នារវាងបុគ្គល៤ពួកគឺបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់១, បុគ្គលជាកណ្តាល១, បុគ្គលដែលមានពៀរ ឬជាសត្រូវរបស់ខ្លួន១ និងខ្លួនអ្នកចំរើននូវព្រហ្មវិហារធម៌១ ។ ការផ្សាយឲ្យមានចិត្តស្មើគ្នារវា

ងបុគ្គល៤ពួកនេះ លោកហៅថាសីមសម្ភេទ ប្រែថាទំលាយនូវដែន គឺទំលាយនូវព្រំដែន គឺកុំឲ្យស្រឡាញ់ខ្លួនឯងជាងបុគ្គលពពួកទៀត ។ ការចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌នេះ បានសំរេចតាំងពីឈានទី១រហូតដល់ឈានទី៥ ។

របៀបចំរើន ត្រូវចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌មួយម្តងៗ ប៉ុន្តែមុនចំរើនឧបេក្ខាត្រូវចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌៣ខាងដើមឲ្យកើតឡើងជាមុនសិន ។ ដំបូងត្រូវចំរើនខ្លួនព្រះយោគីជាមុន រួចហើយត្រូវចំរើនចំពោះបុគ្គលដែលគួរគោរព មានអាចារ្យនិងឧបជ្ឈាយ៍ជាដើម រួចចំរើនចំពោះបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គលជាកណ្តាលនិងបុគ្គលដែលមានពៀរ ។ ឧទាហរណ៍ចំពោះបុគ្គលដែលផ្សាយចំពោះខ្លួនឯងជាមុនថា អហំ សុខិតោ ហោមិ និទ្ទុក្ខោ សូមឲ្យអញបានដល់នូវសេចក្តីសុខកុំមានទុក្ខឡើយ ។ សូមឲ្យអញជាបុគ្គលគ្មានពៀរ គ្មានទុក្ខ គ្មានទោស ឲ្យមានតែសេចក្តីសុខ សូមឲ្យរក្សានូវខ្លួនជាសុខយ៉ាងនេះជាដរាបទៅ ។ ឯការផ្សាយចំពោះបុគ្គលពពួកទៀត ក៏មានលក្ខណៈដូចផ្សាយចំពោះខ្លួនដែរ ។ នេះជាឧទាហរណ៍ការផ្សាយមេត្តាចិត្ត ឯការផ្សាយព្រហ្មវិហារធម៌៣ទៀត ក៏មានទំនងដូចគ្នា គ្រាន់តែផ្សេងគ្នាដោយលក្ខណៈប៉ុណ្ណោះ ។ ការចំរើននូវព្រហ្មវិហារធម៌គ្មានឃើញនិមិត្តអ្វីឡើយ គ្រាន់តែកើតនៅចិត្តស្ងប់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ បានសំរេចអប្បនាឈាន ដោយអំណាចចិត្តប្រព្រឹត្តទៅស្មើក្នុងបុគ្គល៤ពួក ទោះបីបុគ្គលមានពៀរនឹងខ្លួនក៏ដោយ ។ នេះជាការផ្សាយទឹកចិត្ត ឲ្យចិត្តកើតការរាប់អានការអាណិតអាសូរជាដើម ពុំមែនទន្ទេញតាមផ្លូវមាត់ឡើយ ។

ដំបូងកុំចំរើនបុគ្គល៤ពួកគឺ បុគ្គលមិនជាទីស្រឡាញ់ ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដាក់ទុកឲ្យជាទីស្រឡាញ់, សំឡាញ់ជាស្រឡាញ់ក្រៃពេក ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដាក់ទុកឲ្យជាកណ្តាល, បុគ្គលជាកណ្តាល ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដាក់ទុកឲ្យជាទីគោរពនិងជាទីស្រឡាញ់, បុគ្គលដែលមានពៀរ ចំរើនទៅរកនិងកើតសេចក្តីក្រោធ ។ មួយទៀត ការចំរើនជាដំបូង មិនត្រូវចំរើនចំពោះបុគ្គលពីរពួកទៀត គឺបុគ្គលដែលមានភេទខុសគ្នា បើចំរើនទៅនឹងកើតសេចក្តីតំរេក, បុគ្គលដែលធ្វើមរណកាលទៅហើយ បើចំរើនទៅរកនិងមានការសោកស្តាយចិត្តរមែងមិនស្ងប់ បានជាលោកមិនឲ្យចំរើនជាដំបូង ។ ប៉ុន្តែបើចំរើនបានស្ទាត់ជំនាញហើយ ទោះបីចំរើនទៅបុគ្គលប្រភេទណាមុនក៏បាន ។ ការចំរើនព្រហ្មវិ

ហារធម៌នេះ ទោះបីមិនបានសំរេចដល់អប្បនាចិត្ត ក៏គង់ធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់នូវនីវរ-ណធម៌ធ្វើឲ្យចិត្តឲ្យស្រោលចុះនូវកំហឹង ការចងគំនុំគុំគួន ហើយបានមកវិញនូវមេត្តាធម៌ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ដែលជាមូលដ្ឋាននៃសុខសន្តិភាពក្នុងសង្គមមនុស្ស ។៚